Быстрова Алена Анатольевна
музыкальный руководитель
ГБДОУ детский сад №34
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии в работе музыкального руководителя: аспекты реализации требований ФГОС ДО

Состояние здоровья детского населения в настоящее время является одним из главных направлений социальной политики в нашей стране. В современных условиях в России особая роль отводится вопросам совершенствования здоровья и в первую очередь, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Основная форма музыкальной деятельности в ДОУ - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка. Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление, как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

1.Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи);
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох - длинный выдох);

- Тренировать силу вдоха и выдоха;
- Развивать продолжительный выдох.

2. Речевые игры.

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки: ритмом, темпом, динамикой, артикуляцией. Основой речевых игр служит детский фольклор. К звучанию речевых игр можно добавлять музыкальные инструменты или звучащие жесты: хлопки, прыжки, щелчки, шлепки, постукивание кулачками и т. д. Движения, пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие и эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности

3. Пение.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

4. Игровой массаж.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям - нравится массаж? «Погладь мне спинку!» - это произносит каждый ребенок. Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.
Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребенка может научить грамотный и опытный педагог.
Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было еще интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут стать скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

5. Пальчиковые игры.

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. В ладонях находятся важные для всего организма биологически активные точки. Пальчиковые игры в игровой форме позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки, или произносятся под музыку в исполнении на фортепиано, металлофоне или под звучание шумовых инструментов. Тексты для пальчиковых игр должны быть простыми. Это короткие потешки, стихотворения, песенки, считалки.

6. Музыкотерапия и релаксация.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится нашими педагогами ДОУ в течение всего дня. Детей встречают, проводят под энергичную заряжающую бодростью и отличным настроением музыку зарядку, укладывают спать (как известно, музыка во время сна оказывает оздоровляющее и терапевтическое воздействие на деткий организм), поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона во время занятий или свободной деятельности. Музыкотерапия благотворно влияет на общее эмоциональное состояние детей, повышает их эмоциональный статус.

7.Игро-ритмические упражнения.

Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой, их используют намузыкальных занятиях. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Через игроритмические упражнения ребенок выражает свои чувства и высвобождает накопленную энергию, превращая её в акт творчества.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает на музыкальном занятии и в организации самостоятельной музыкальной деятельности детей в группе.